

L'Obra Social "la Caixa" celebra un homenatge a la vellesa amb les persones grans de Barcelona

- **El director de la Clínica del Son, doctor Eduard Estivill, ha impartit a CaixaForum Barcelona la conferència "Alteracions del son" davant de 340 persones grans de l'àrea metropolitana de Barcelona.**
- **Durant l'acte s'han entregat els diplomes a les persones grans que han assistit als cursos d'informàtica que s'han fet a les CiberCaixa dels centres de gent gran que l'Obra Social "la Caixa" té en conveni de col·laboració amb la Generalitat de Catalunya.**

Barcelona, 1 d'octubre de 2009.- Josep Maria Civis, secretari d'Acció Ciutadana del Departament de Governació i Administracions Públiques; Violant Mascaró, directora general d'Acció Cívica del Departament de Governació i Administracions Públiques; Elisa Durán, directora general adjunta de la Fundació "la Caixa" i Montserrat Caminal Etxebarria, sotsdirectora de l'Àrea Social per al Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", han presidit la jornada dedicada a les persones grans de l'Àrea de Barcelona.

També han assistit a l'acte 340 persones de 12 Casals de Gent Gran de l'àrea metropolitana de Barcelona. Concretament, pertanyen als centres Albert Francas-Sta. Coloma, Bac de Roda, Badalona-Lloreda, Badalona-Nova Lloreda, Badalona-Sant Crist, Cornellà-Sant Ildefons, Gràcia, Guineueta-Centre, Sant Andreu, Sant Martí, Sants i Verdum-Artesania.

A l'inici de la jornada s'han lliurat els diplomes a les persones grans que han assistit als cursos d'informàtica que s'han fet enguany a les CiberCaixa dels casals en conveni amb la Generalitat de Catalunya.

Un cop finalitzat el lliurament de diplomes, el doctor Eduard Estivill ha pronunciat la conferència "Alteracions del son", que pertany al programa de la Fundació "la Caixa", *Hàbits del son*. Es tracta d'un projecte adreçat a la gent gran de tot l'Estat, que té com a objectiu abordar un dels principals problemes que els afecten i incrementar-ne el benestar i la salut amb unes bones pautes de vida quotidiana que els ajudin a dormir millor. El programa està basat en la informació i la divulgació i rep la col·laboració

d'experts assessors com els doctors Eduard Estivill i Juan Antonio Madrid i la psicòloga Montserrat Domènech.

En aquest cas, el doctor Estivill s'ha centrat en les "Alteracions del son". El doctor considera que *"el son és responsable de la qualitat de vida de les persones grans i l'alteració del seu son és una de les preocupacions més habituals que manifesten. Molts dels canvis i alteracions que s'observen en el son, amb el pas dels anys han estat considerats "normals" i "propis" del procés d'envelliment. No obstant,, les noves recerques clíniques ens han ensenyat que molts són patològics, responen a una causa concreta i poden ser tractats després d' una diagnosi correcta."*

Un ampli programa per a la gent gran

L'Obra Social "la Caixa", en col·laboració amb el Departament de Governació i Administracions Públiques de la Generalitat, porta a terme un Programa amb diferents iniciatives i activitats, adreçades a la gent gran, que té com a objectiu afavorir la seva qualitat de vida, donar suport a la seva autonomia personal i contribuir a incrementar el seu paper actiu i la seva contribució a la societat.

En el conveni marc subscrit el novembre de 1997, entre la Generalitat de Catalunya i la Fundació "la Caixa", es va establir una col·laboració que beneficia, actualment, a 40 casals catalans de gent gran, en els quals, enguany, es fan més de 430 activitats.

A través del seu programa de gent gran, l'Obra Social "la Caixa" promou el voluntariat i l'associacionisme de la gent gran; les activitats intergeneracionals; la informació i el coneixement, tant de temes d' actualitat com dels que tenen a veure amb el benestar i la salut, així com l'ús de les tecnologies de la comunicació i la informació als més de 200 centres de gent gran a Catalunya, tant propis com en conveni amb diferents administracions públiques. En aquests centres l'Obra Social "la Caixa" ha impulsat el programa *Informàtica i comunicació a l'abast*, que inclou des de cursos d'iniciació bàsica a la informàtica fins a la navegació per internet, o tallers de tractament de fotografia digital.

Per a més informació (premsa):

Departament de Comunicació de "la Caixa"

Marina Teixidó 608.09.90.23 / mteixido@fundaciolacaixa.es